



# Outdoor Gym - Das Fit Mobil - Kraft- und Fitnessstraining:

**Outdoor Fitness Zirkel, bei Bedarf Indoor:  
Dienstags 2000-2152 Uhr KO 1 / Klabanhügel**



In Zeiten von Covid 19 und während der heißen Jahreszeit, der intensivierten Indoor Zeit (Homeoffice, Arbeit oder Fitnessstudio), ist das Bedürfnis, Outdoor mehr Zeit für Training zu verbringen, ein oft geforderter Anspruch.

Bei adäquater Witterung im Grünen trainieren oder bei Schlechtwetter im Konditionsraum 1.



Mit Langhanteln:

- Bankdrücken
- Kniebeugen
- Kreuzheben

Weiters:

Landmine, Battle Rope, Wall Ball, Jump Box, Dips, Carry s und Seilspringen. Klimmzuege oder Latzug und Monkey Ladder mit Seilklettern und Suspension bzw. Sling Training...

